



Clementia News

Ročník 5

číslo 4

December 2024



...zo života v Centre sociálnych služieb Clementia...

OBSAH

. 3 . *Na slovíčko prosím*



*Prihovori sa riaditeľka
CSS Clementia Ličartovce
Mgr. Agáta Nirodová.*

CLEMENTIA NEWS

. 4 . *Voľby novej rady obyvateľov*



*Funkčné obdobie
novozvolenej rady sa
začalo dňa 01.11.2024
a skončí sa dňa
31.10.2025.*

- 6 Úcta k starším
- 8 Mikulášska nádielka
- 10 Vianočná burza pomoci
- 11 Na vianočných trhoch v Prešove

. 12 . *Vstávajúce pastieri*



*Posledný týždeň pred sviatkami bol
hádam najnáročnejší, ale napriek
všetkým starostiam a prípravám,
najkrajší.*

. 14 . *Čaro Vianoc*



*Vôňa perníkov, rozsvietený stromček,
vianočná výzdoba, adventný veniec,
pokoj, láska, dobrá nálada...*

- 16 Bylinkové nádobky
- 17 Posedenie pri bylinkovom čaji

KINO KLUB

. 18 . *Veľá lásky*



*Občianske združenie Milan
Štefánik, pripravilo pre
prijímateľov sociálnej služby
v stredu 27. novembra
popoludnie a podvečer plný
tanca, hudby a zábavy.*

- 21 Posedenie v Retro kine

„TÚLAVÉ NOHY“

. 22 . *Jesenné Tatry*



*Tento rok sme sa z klubu
„Túlavé nohy“ rozhodli
navštíviť Vysoké Tatry
v jeseni, kedy sú teploty
prijateľnejšie a výhľady
na jesennú scenériu
naozaj unikátne.*

- 26 Potulky po Poprade
- 28 Vianočné trhy Košice

BYLINKÁRIUM

. 30 . *Kapucínka väčšia*



*Je veľa dôvodov, prečo sa nám
oplatí mať kapucínku v našej
záhrade.*

- 31 Oregano

POINT

- 32 Rodinné poradne

DOBRÁ RADA Z PORADNE

- 34 Nezhasínaj

Z KUCHYNE NA STÔL

- 36 Kačacie hody
- 37 Deň indickej kuchyne

VARÍME A PEČIEME S PRIJÍMATEĽMI

- 38 Londýnske rezy

ŠPORTOVÝ KLUB

- 40 Slovnáft Cap

PELE-MELE

- 41 Medzinárodný deň osôb so zdravotným postihnutím

. 42 . *Meranie zraku – OZ SUPEROČKO*



*Zrak je pre človeka jedným
z najdôležitejších zmyslov,
vďaka ktorému vieme vnímať
svet okolo nás.*

NAŠI OSLÁVENCI

- 43 Oslávenci v mesiacoch október, november a december

Milí čitatelia a priaznivci Clementie,

toto číslo nášho štvrťročníka sa nesie prevažne v duchu koncoročných akcií a spoločenskej atmosfére doznievania roka 2024, ktorého záverom boli Vianočné sviatky, sviatky požehnaní, sviatky pokoja, najkrajšie sviatky roka... Aj napriek rôznorodým prívlastkom k Vianociam, toto obdobie prinieslo so sebou viac uvedomenia, ľudskosti, spolupatričnosti a v konečnom dôsledku aj lásky... čoho dôkazom sú všetky akcie, o ktorých sa v tomto štvrťročníku dočítate. Verím, že táto atmosféra sa aspoň z časti preniesla s nami aj do roku 2025.

Nový rok sa spája prevažne s plánmi, predsavzatiami a cieľmi, ktoré by sme chceli uskutočniť v osobnom aj pracovnom živote, ale zároveň je časom hodnotenia toho čo sme prežívali a urobili v uplynulom roku. V skratke sa dá povedať, že uplynulý rok ubehol v Clementii podobne, ako plynul rok aj v bežnej rodine, kde počas roka zažívali radosť aj smútok, nadšenie zo splnených plánov i sklamanie... Ale rok 2024 nám priniesol aj mnoho nových zážitkov, skúseností, poznaní, čo môžeme v roku 2025 zúročiť pre naše nové plány a rozvoj.



V úvode roka 2025 chcem poďakovať všetkým zamestnancom CSS Clementia za spoluprácu v uplynulom roku, zvlášť ďakujem za pochopenie a toleranciu. Najväčšie ďakujem patrí všetkým, ktorí nastavili pomocnú ruku v núdzových situáciách, svoju prácu obohatili kreativitou a asertívnou komunikáciou podávali spätnú väzbu...

V novom roku 2025 prajem všetkým čitateľom Clementia News hlavne pevné zdravie, aby ste mali všetko potrebné pre pokojný a radostný život. Nech sa Vám plnia želania a plány, nech máme voči sebe navzájom ľudskú prajnosť, slušnosť, ohľaduplnosť a nech ju cítime nielen okolo seba ale v celej spoločnosti. Taktiež Vám prajem, aby to bol rok plný správnych rozhodnutí, radostných stretnutí, rozdávaní úsmevov a neutíchajúcej energie na každý deň.

Na záver Vás chcem informovať v mene celej redakčnej rady, že v roku 2025 chceme revidovať jednotlivé rubriky v našom časopise a formu štvrťročníka zmeniť na polročník. Veríme, že nová podoba Clementie News Vás taktiež osloví a naďalej ostanete našimi čitateľmi.

*Mgr. Agáta Nirodová
riaditeľka CSS Clementia*

VOL'BY RADY OBYVATEĽOV



Dňa 30.10.2024 sa v Centre sociálnych služieb Clementia uskutočnili už desiate voľby do Rady obyvateľov, pri ktorých si prijímatelia sociálnej služby zvolili svojich zástupcov, ktorí počas svojho funkčného obdobia budú hájiť záujmy všetkých prijímateľov sociálnej služby. Účasť na voľbách bola slušná a signalizuje, že o voľby je z roka na rok čoraz väčší záujem, celkovo kandidovalo 9 prijímateľov sociálnej služby. Voľby prebehli v poriadku bez akýchkoľvek nezrovnalostí. Funkčné obdobie novozvolenej rady sa začalo dňa 01.11.2024 a skončí sa dňa 31.10.2025.





Zloženie novej rady:

- | | |
|---------------------|-----------|
| 1. Peter Pošivák | 32 hlasov |
| 2. Jozef Strišovský | 28 hlasov |
| 3. Mgr. Igor Macej | 23 hlasov |
| 4. Róbert Pančura | 21 hlasov |
| 5. Božena Sobotová | 21 hlasov |

Všetkým členom novej Rady obyvateľov bol odovzdaný menovací dekrét.



Dovoľte mi teda v jubilejnom desiatom ročníku volieb novozvoleným členom zablažovať, zapriať im znova veľa zdarných nápadov a tvorivých myšlienok pri spolupráci s vedením nášho CSS Clementia.

Mgr. Ľudmila Cviková
vedúca úseku odborných činností

ÚCTA K STARŠÍM



„Pamätajte na úctu k sebe, úctu k druhým a zodpovednosť za vaše konanie.“

(Dalajláma)



Tak ako skončilo leto a začala jeseň, pomaličky sa k nám prikradol október, mesiac venovaný **Úcte k starším**. Aj tohto roku si zopár členov hudobno-dramatického súboru „RADOST“ pripravili pre našich seniorov krátky hudobno-poetický program.

Tento sviatok sme oslávili 17.10.2024 v jedálni nášho Centra pri piesňach a básňach venovaných životu, uvedomeniu si skutočnosti, že nič v živote nie je samozrejmosťou ale naopak, všetko v živote má svoj význam a svoj čas.





Milí seniori, prajeme Vám veľa zdravia, radostného ducha a každý deň množstvo dôvodov na radosť.

Ďakujeme všetkým kolegom za spoluprácu pri príprave posedenia, najmä pani vedúcej Ľudke, ktorá pre našich seniorov napiekla chutné muffinky.



Človek je krásny nielen vtedy, keď je mladý a vitálny, ale je krásny vždy, ak v srdci zachováva ľudskosť, dobroprajnosť, toleranciu, empatiu...



Jana Tomášová



Mikulášska nádielka

Mikuláš ani tento rok nesklamal a zavítal do nášho zariadenia. Spolu so svojimi pomocníkmi, anjelom a čertmi rozjasnil tento deň našim prijímateľom, ktorí sa už od rána tešili na jeho príchod.



Príjemnú atmosféru tohto dňa dotvorili aj naši prijímatelia, ktorí si pre Mikuláša pripravili rečnovanky, či pesničky.





Na oplátku im Mikuláš s anjelom a čertmi rozдали balíčky. Tie nám zabezpečila pani **Alena Girová**, sestra nášho prijímateľa Milana Čecha v spolupráci s tromi ZŠ – Dubovica, Ďáčov a Lipany v rámci projektu „Vyčaruj mikulášský úsmev“ za čo im patrí naše veľké **ĎAKUJEME**.



Na záver sme si všetci spoločne zaspievali vianočné piesne a zaželali krásne a pokojné prežitie vianočných sviatkov.



Mgr. Ludmila Popovská



Vianočná burza pomoci



Aj tento rok sme sa zapojili v poradí do tretieho ročníka Vianočnej burzy pomoci, ktorú organizoval Prešovský samosprávny kraj. Výťažok z tejto burzy Krajská nadácia prerozdelená medzi svojich žiadateľov o pomoc v roku 2025. Verejnosť si mohla zakúpiť ponúkaný tovar a tak prispieť na pomoc núdnym. Naši prijímatelia pod odborným vedením zamestnancov sa na túto burzu pripravovali už niekoľko týždňov vopred.

Samotná výroba týchto výrobkov priniesla našim prijímateľom radosť, rozvoj zručností, ale aj pocit naplnenia, úspechu a možnosť prežívať sviatočnú atmosféru už počas príprav. Veríme, že naše výrobky priniesli radosť a podporu tým, ktorí to potrebujú. Vianočný duch je predsa o láske, dávaní a spolupráci.



Vianočné trhy v Prešove

V pondelok 9. decembra, kedy sme navštívili vianočnú burzu pomoci, sme sa zároveň rozhodli pozrieť vianočné trhy na Hlavnej ulici v Prešove. Naše pohľady upútali krásny vianočný stromček pred Konkatedrálou sv. Mikuláša a tradičný drevený vyrezávaný betlehem od autora Juraja Antoňáka, no do dokonalej predvianočnej nálady nás úplne dostali vône zo stánkov, okolo ktorých sme postupne prechádzali. Sprevádzané vône od



grilovaných špecialít po sladkasto-škoricovú vôňu trdelníkov nás prinútili zastaviť a rozhodnúť sa k nejakej vianočnej ochutnávke. Vzhľadom na počasie a dlhšiu prechádzku sme sa rozhodli pre degustáciu a zároveň zahriatie voňavým punčom.

Naša pozornosť smerovala aj k ponuke remeselných tovarov, ktorá bola naozaj pestrá. Zatiaľ čo mužské osadenstvo čerpalo inšpirácie pri výrobkoch z dreva či kože, tú nežnejšiu časť zaujali ručne robené šperky a oblečenie.



Inšpirovaní a vianočne naladení sme sa ešte zatúlali do nákupného centra NOVUM...



Mgr. Miroslav Kuľha
Mgr. Peter Červeňák



Vstávajúte pastieri

Každý rok sa tešíme na to neopísateľné kúzlo Vianoc, ktoré zažíva každý z nás. Pripomíname si narodenie malého chudobného dieťaťa, ktoré dokáže premeniť srdcia ľudí a rozdáva lásku bez rozdielu a každému. Mám pocit, že na Jeho dotyk reagovalo celé naše Centrum počnúc od prijímateľov až do posledného zamestnanca. Posledný týždeň pred sviatkami bol hádam, najnáročnejší, ale napriek všetkým starostiam a prípravám najkrajší.

Jedným z týchto dní bol aj utorok 17.12.2024, ktorý v nás rozdúchal plameň vianočnej nádeje a zapálil oheň lásky v našich srdciach. Prijali sme pozvanie od členov hudobno-dramatického klubu „RADOSŤ“, aby sme si pripomenuli význam vianočných sviatkov, prejavili podporu, vzájomnosť a potešili sa vianočným programom nazvanom *VSTÁVAJTE PASTIERI*, ktorý nám svojimi básňami, piesňami a vinšami spríjemnil tieto sviatočné chvíle.



Prajem nám, aby sme si ustrážili, tak ako pastieri svoje ovečky, naše myšlienky, slová a skutky počas celého nastávajúceho roka. Nezabúdajme, že milé slovo, vzájomná láska, úcta a rešpekt je prejavom tých vlastností, ktoré nás robia ľuďmi. Nie v každom dome je to samozrejmosťou a mať peniaze ešte neznamená mať srdce na pravom mieste.



*Vianočný zvon tíško cinká,
v Betleheme dieťa spinká.
Dobrá pohodu vinšujeme vám,
štedrosť a hojnosť vašim chalupám.*

*V Novom roku zdravie pevné,
nech vám všetkým slúži verne.*

Jana Tomášová



ČARO VIANOC



Vôňa perníkov, rozsvietený stromček, vianočná výzdoba, adventný veniec, pokoj, láska, dobrá nálada..., to všetko nám prezrádzalo, že sa blížia najkrajšie sviatky v roku. Predvianočný čas a obdobie adventu nám dáva priestor na stíšenie, prehodenie končiaceho roka, zamýšľanie sa nad tým, čo sme prežili a ako chceme prežiť nastávajúci rok. Pre gazdinky je to obdobie príprav a domácich prác. Ani u nás v našom Centre to inak nebolo. Predvianočné upratovanie, vianočná výzdoba prezrádzali, že Vianoce sú za dverami.

Každý klub sa pousiloval svojim kúskom talentu prispieť k čaru Vianoc v Clementii. Tvorivá, kreatívna, drevárska i tkáčska dielňa sršali nápadmi, ktoré z náčrtov pretvárali na umelecké diela a neskôr, účasťou na burze pomoci rodinám v núdzi na PSK sme svojimi výrobkami urobili radosť nejednému kupujúcemu. Každoročne sa snažíme sprijemniť predvianočný čas prijímateľom, keďže väčšina z nich vianočné obdobie prežívajú sami a mimo rodiny. Tieto chvíle sú len malou záplatou na rany, ktoré si nosia v duši.



Vianoce bez rodiny a bez najbližších si mnohí nevieme ani predstaviť, avšak pre mnohých sú realitou. Tohto roku opäť zvíťazila láska, ktorá vnukla dobré nápady. Nie sú potrebné drahé dary, najkrajší je čas strávený spolu, kedy darujeme seba. Tak, ako sa nám darovalo to malé dieťa v betlehenských jaslích, vďaka ktorému sa menia naše srdcia.



Vianočný program pod názvom *Vstávajte pastieri* odštartoval dňa 17.12.2024 šnúru príjemných kultúrnych stretnutí v jedálni CSS. V ten deň v podobe betlehenských pastierov, ktorí putovali za hviezdou, bol pripravený vianočný program, kde piesne, básne a vinše zazneli v podaní členov hudobno-dramatického klubu RADOSTĽ. Nezaostávali ani členovia klubu labužníkov a kulinárov, ktorí pre nás napiekli niekoľko druhov koláčov. Tie sa podávali v najočakávanejší deň posledného adventného týždňa, a tým bol 19.december 2024. A čím bol výnimočný? No predsa hosťami a darčekom od darcov.

Kúsok seba prišli darovať v spomínaný deň viacerí vzácní hostia, a to učitelia MgA., Mgr. Vendelína Michna, DiS.art, Mgr.art. Branislav Ilečko, Samuel Marínčák M.Mus. spolu so študentmi zo Súkromného konzervatória v Prešove, ktorí si pre prijímateľov pripravili množstvo vianočných piesní v podaní talentovaných spevákov. Vedeniu školy ďakujeme za ich ochotu a prejav ľudskosti a prajeme, aby vychovali mnoho talentov, ktorí budú šíriť dobré meno školy. Ďalší kúsok lásky nám priniesli v tento krásny deň aj členky FS Drienka, ktorí rovnako pásmom kolied a vinšov predvianočnú atmosféru len umocnili. Svojim spevom nezaostávali ani členovia FS Ploščanka, ktorí fungujú pri Jednote dôchodcov v obci Ploské.



Už vyššie sme spomenuli, že tento deň bol výnimočný aj vďaka darčekom, ktoré našim prijímateľom doniesli zástupcovia občianskeho združenia Kolko lásky, o.z, kde sa každoročne registrujeme práve z dôvodu obdarovania. Spoločne sme so všetkými prežili naozaj krásny deň. No darcovia sa našli aj o čosi skôr, a to konkrétne 6.12.2024, o čom ste si už mohli prečítať v predchádzajúcom príspevku, ale žiada si to pripomenúť, že vtedy sa o obdarovanie postarala pani Alena Girová, sestra nášho prijímateľa Milana Čecha, ktorá v rámci dobrovoľnej aktivity spojila sily s tromi školami a pripravili mikulášske balíčky pre všetkých našich prijímateľov. Aby toho nebolo málo, tak rovnako naša každoročná darkyňa pani Pošiváková Vierka, mamka prijímateľa Petra Pošiváka, nás prekvapila sladkosťami a voňavými sladkými koláčmi. Všetkým srdečne ďakujeme za neskutočne ohromný prejav lásky, akým ukázali veľkosť svojich srdiec a verím, že budeme čerpať z týchto spomienok a zážitkov ešte dostatočne dlho.

Mgr. Ľudmila Cviková
Jana Tomášová

Bylinkové nádoby

V našej dielni sme sa rozhodli vyrobiť nádoby na bylinky, keďže ich máme dosť veľa a rôzne druhy. Bolo ich treba niekam po vysušení a spracovaní uskladniť.



Začali sme premýšľať, kde zohnať vhodný materiál. Nápad bol okamžite, boli to plechovky od sušeného mlieka pre deti. Týmto spôsobom tiež pomáhame prírode, lebo recyklujeme plechovky, ktoré použijeme na užitočnú vec a poslúžia nám ešte niekoľko rokov. Povrchová úprava spočívala v nanosení krycej ekologickej bielej farby. Zhotovili sme si etikety z papiera s obrázkami z internetu s popisom každého druhu bylinky. Pripravené etikety sme prilepili na nádoby po celom obvode. Snažili sme sa, aby vyzerali esteticky, aj účelovo. Zhotovili sme takto taktiež vrchnáčky. Keď sme boli s touto prácou hotoví, uložili sme do pripravených nádob naše voňavé čaje.



Neskôr sme si ich preniesli z kreatívnej dielne do miestnosti sociálnej rehabilitácie a uložili do políc. Máme z nich radosť a tu v príjemnom prostredí si varíme a vychutnávame čaje, pri rôznych posedeniach a rozhovoroch.

Lucia Vicová

Posedenie pri čaji

V období, kedy je vonku sychravo a chladno, si veľmi radi s členmi klubu Bylinkárium realizujeme posedenia pri chutnom čaji. Z našej záhrady sme si nasušili hotové poklady vo forme rôznych byliniek. Tentokrát sme sa rozhodli, že si pripravíme čaj v kombinácii materina dúška a mäta pieporná.



Nasypali sme si bylinky do čajníkov a zaliali prevarenou vodou. Po vylúhovaní sme do šálok s čajom pridali pre jeho lepšiu chuť pár kvapiek z citróna a sirup z ružových kvetov. Pekne sme sa usadili k stolu a vychutnávali si tento lahodný voňavý nápoj dúšok po dúšku. Veľmi nám chutil a nielen to, čaj nám pomáha ako prevencia pri nachladení alebo chrípke, či lepšom trávení.



Pri popíjaní sme si z knižky o liečivej sile byliniek prečítali o spomínanej mäte piepornej, materinej dúške a prijímateľov tieto poznatky veľmi zaujali. Nabudúce si pochutíme na ďalších liečivých čajoch z našej bohatej ponuky bylinkovej záhrady.



Lucia Vicová



Veľá lásky

Občianske združenie Milan Štefánik, pripravilo pre prijímateľov sociálnej služby v stredu 27. novembra 2024 popoludnie a podvečer plný tanca, hudby a zábavy v Kulturparku v Košiciach.



Pozvanie dostalo aj naše zariadenie. Prihlásili sme deväť osôb, ktoré sa mali zúčastniť benefičného koncertu Veľá lásky, a preto Kino klub sa rozhodol zobrať za odmenu za celoročné úsilie na benefičný koncert svojich členov. Boli oslovení všetci, ktorí spolupracujú pri výrobe slovenského znenia, pre filmy premietané v Retro kine. Niektorí odmietli, tak sme sa do Košického Kulturparku vybrali „siedmi statoční“.



Po príchode do Kulturparku sme dostali náramky, ktoré nás oprávňovali k vstupu a užívaniu všetkých výhod pripravených organizátormi podujatia. Cítili sme sa ako VIP hostia. Dostali sme tričká s logom podujatia a išli sme sa pozrieť na tvorivé dielne, odkiaľ sme niektorí odišli s namaľovaným srdiečkom na tvári. Vysmiatí a naladení sme si dali na pamiatku urobiť „bláznivú fotografiu“.



Z toľkého smiechu sme vysmädli, a tak sme sa zastavili pri stánku s jedlom a občerstvením. Smäd sme uhasili minerálkou a džúsom, no dali sme si aj pečivo a niekoľko chutných koláčikov.



Presunuli sme sa do koncertnej sály, kde moderátor Dušan Cinkota, práve pozýval na pódium českú hudobnú skupinu OCEÁN. Je to veľmi populárna skupina, ktorá pred mesiacom v Prahe robila „predskokana“ nemeckej popovej skupine Alphaville.



Oceán nás zabával viac ako hodinu. Z našich tvorivých dielni sme pre nich mali pripravený darček, ktorý im odovzdala Božena Sobotová.

Z toľkej veselej nálady sme aj vyhladli. Nevideli sme v tom problém, stačilo sa len presunúť k stánku s občerstvením, kde sa podávala pizza a nápoj podľa vlastného výberu. Takto posilnení sme boli pripravení na vystúpenie maďarskej skupiny „ABBA TRIBUTE SHOW“.



Počas ich vystúpenia bola veľmi dobrá nálada, lebo spievali pesničky, ktoré všetci dobre poznáme. Spev, tanec, skákanie a potlesk nemali konca kraja, a tak skupina ABBA Tribute Show musela pridávať päť pesničiek, čo jej vystúpenie predĺžilo o viac ako hodinu a pol.



Odmenili sme ich nielen potleskom, ale aj vecným darom, ktorý odovzdal Maroš Kovalský.

Po vystúpeniach umelcov nasledovala autogramiáda a fotenie sa s účinkujúcimi. Avšak zmohla nás už únava, preto padlo rozhodnutie odcestovať domov.



Tak čo povieť, neboli sme VIP hostia na benefičnom koncerte Veľa lásky? Pritom nás celá tá krása, ale hlavne zábava, nestála ani cent. Dostali sme možnosť stretnúť a fotiť sa s umelcami, za čím iní ľudia cestujú veľkú diaľku a platia veľké peniaze len zato, aby videli svoj „idol“ možno len z kúta športovej haly, v ktorej je vystúpenie. Preto naše najväčšie poďakovanie patrí Občianskemu združeniu Milana Štefánika, ktoré nám pripravilo jedinečný a neopísateľný kultúrny zážitok. Členovia Kino klubu, ktorí sa zúčastnili benefičného koncertu boli nadšení a tí, ktorí odmietli môžu len závidieť a boli potom možno aj trocha sklamaní.

Mgr. Miroslav Kul'ha
Mgr. Gabriela Slezáková

POSEDENIE V RETRO KINE

Retro kino je súčasťou Filmového klubu a jeho členovia sa stretávajú vždy druhý utorok v mesiaci. Po ukončení decembrového premietania, sme spoločne s členmi posedeli a rozprávali o tom, čo sme spolu v tomto roku zažili a čo by sme si chceli pozrieť v roku 2025.

V Retro kine sme uviedli štyri video dokumenty, ktoré vyrobili členovia Kino klubu.



Celkom v Retro kine bolo v roku 2024 premietaných dvanásť celovečerných filmov, z toho štyri boli tie, pre ktoré sme si urobili vlastný slovenský dabing.

Naše hlasy zazneli v týchto snímkach: Tajomstvo Inkov (1954), V tieni Padišaha (1935), Maják na konci sveta (1971) a Kara ben Nemsí effendi (1973).

Pred uvedením V tieni Padišaha, pre ktorý ako predloha poslužil román Karla Maya a jeho dej sa odohráva v Tunise, bola v mesačníku Kinožurnál uvedená reportáž „Po stopách Kary ben Nemsího a slávnych filmových lokácií“. Túto reportáž si môžete prečítať na nasledujúcej dvojstrane.

Do čítania dialógov bolo zapojených viac ako desať členov Kino klubu. Najčastejšie sme mali možnosť počuť hlasy:



Mgr. Igor Macej
4-krát

Jozef Strišovský
3-krát

Eva Čobejová
4-krát

Peter Pošivák
3-krát

Róbert Pančura
3-krát

Podakovanie patrí všetkým, ktorých hlas sme mali možnosť počuť minimálne raz, ale patrí aj tým, ktorí navštevujú naše kino a pre ktorých sú takéto filmy určené.

Mgr. Miroslav Kul'ha
Mgr. Peter Červeňák



Jesenné Tatry

Tatry lákajú turistov nielen zo Slovenska. Ponúkajú mnoho atrakcií a množstvo nádherných výhľadov. Minulý rok sme si Tatry vychutnali v zimnom období a tento rok sme sa z klubu „Túlavé nohy“ rozhodli navštíviť Vysoké Tatry v jeseni, kedy sú teploty prijateľnejšie a výhľady na jesennú scenériu naozaj unikátne.



Príroda hýri pestrými farbami, slnečné lúče zahrejú. Predsa len jeseň je na horách typická stabilnejším počasím, ďalekými výhľadmi, nepreplnenými horskými chodníkmi i väčším pokojom.



Vyrážali sme ráno 21.10.2024 v dvoch skupinách. Šesťčlenná skupina využila cestovanie železničnou dopravou. Druhá deväťčlenná skupina cestovala spolu s batožinou autom.



Cestou sme sa zastavili na obed, o čosi neskôr sme sa už vybaľovali na izbách penziónu Partizán v Hornom Smokovci. Ten nám ponúkal presne to, čo sme potrebovali. Ubytovanie v prírode, nádherné výhľady, útulné izby a ticho.





Gurmánskym zážitkom pre našich prijímateľov bolo stravovanie vo forme švédskych stolov, kde mal každý prijímateľ možnosť vybrať si z ponúkaných chodov. Po výdatných raňajkách sa vydali objavovať nové miesta.

Zamerali sme sa na menej náročné, no dlhé, energické prechádzky po rovinatejších chodníkoch v prírode. Navštívili sme Starý Smokovec, Štrbské pleso, Tatranskú Lomnicu, lanovkovú dráhu, vyskúšali sme si cestovanie vlakom i autobusom, ale tentokrát všetci spolu. Do penziónu sme prichádzali podvečer unavení, najmä naši prijímatelia, ktorých sme na izbách nachádzali fyzicky vyčerpaných, ale vysmiatych. Čerstvý vzduch a fyzická aktivita sa podpísali na ich prežívaní.



Cieľom takýchto výletov je hľadanie a plné využívanie primeraných spôsobov a metód, ktoré podporujú v začleňovaní PSS do komunity s prihliadnutím na ich individuálne potreby vyplývajúce z ich zdravotného stavu.



Ak je tendencia v sociálnom systéme týmto ľuďom vytvárať podporované bývanie, je nutné týchto ľudí čo najviac konfrontovať a zapájať s bežne fungujúcim svetom. Preto je dôležité podporovať takéto aktivity.



Ďakujem kolegom za skvelú spoluprácu, vedeniu za podporu pri plánovaní výletu a v neposlednom rade majiteľovi penziónu Partizán za ústretovosť, ľudský prístup a dobrosrdečnosť, ktorou nás denne zahŕňal.



Jana Tomášová
Linda Varadyová
Jozef Kriššák
Mgr. Marek Hanudel'
Mgr. Miroslav Kul'ha



POTULKY PO POPRADE

V klube Túlavé Nohy sa snažíme udržiavať kondíciu celý rok, a to za každého počasia. Ďalšia naša akcia, ktorú sme mali naplánovanú sa konala v polovici novembra. Vybrali sme si mesto Poprad.

Tentokrát sme sa rozhodli cestovať vlakovou dopravou. Cestu tam sme našim prijímateľom zabezpečili kupé v rýchliku Tatran. Cestovanie nám všetkým rýchlo zbehlo a po príjemnej ceste v teple nás po vystúpení čakal riadne ostrý, studený Popradský chlad. Bolo výrazne cítiť mráz a istotne to bolo na nás aj vidieť. Nasadili sme si čiapky, rukavice, zazipsovali vetrovky a išlo sa na to. Dobré sme vedeli, aké počasie nás tam bude čakať, no nás to predsa nemohlo odradiť.



Vybrali sme sa do centra mesta. Snažili sme sa neustále udržiavať rovnaké tempo, aby sa naše tela zahriali. Po istom čase sme si už ani neuvedomovali, ako je chladno. Prešli sme hlavnú ulicu a zašli aj do miestneho parku. Tam sme sa zastavili pri mape a spolu s našimi prijímateľmi sme sa snažili nejako zorientovať. Vysvetlili sme im, ako môže byť taká mapa podstatná na mieste, ktoré až tak dobre nepoznáme.



Naše potulky nemajú vždy presne stanovený cieľ. Niekedy je to presne o tom, že sa snažíme vytvoriť program konkrétne na danom mieste. Improvizujeme, využívame rôzne možnosti a nechávame našich prijímateľov tiež svojím spôsobom vytvoriť program tak, aby bol ten deň pre nich iný.

Aj pri týchto potulkách mestom sa nám ukázalo, že ich zaujíma niečo iné, ako to, čo mávajú bežne. V jednej uličke bol stánok s jedlami, ktoré bežne nejedávajú. Z ich pohľadov bolo jasne vidieť, že ich to zaujalo. Rôzne druhy kebabov, hamburgrov a iné jedlá. Pri otázke či si nepôjdeme niekde sadnúť radšej do tepla, jednoznačne odpovedali nie! Chceli by sme ochutnať práve toto jedlo. Každý z nich si vybral sám to, čo chcel. Pre nás veci bežné, pre nich výnimočné. Sledovať tie zamrznuté, ale usmiate spokojné tváre, bol zážitok aj pre nás.



Bol čas pokračovať v našom tempe, lebo zima nám už vliezla aj do topánok. Vybrali sme sa ďalej po miestnych uličkách, no už to chcelo naozaj ísť do tepla. Začali sme sa teda všetci spoločne sústrediť na nejakú miestnu kaviareň, kde sa zahrejeme a počkáme, kým príde čas ísť na vlak. Hľadanie v inom meste schválne úmyselne nechávame na prijímateľoch. Vedieť sa orientovať, zisťovať otváracie hodiny, ceny, ísť sa opýtať na voľné miesta a kopec iných výziev je pre nich veľmi významné. Už či ide o samostatnosť, slušné správanie, stolovanie, to všetko ich posúva. Ako sa ukázalo, aj tento raz to zvládli na výbornú. Našli totiž príjemnú reštauráciu, s výbornou obsluhou a prijateľnými cenami. Tam sme sa usadili a dali sme si viedenskú kávu a zákusok. Konečne sme sa zohriali a mali čas na zaslúžený oddych. Porozprávali sme sa a využili čas v teple. Čas plynul a nám sa krátili minúty.

Postupne sme sa všetci spolu presunuli na stanicu v Poprade. Po príchode osobného vlaku sme sa usadili a už len tak jednoducho oddychovali. Sledovali sme z okna ako sa blížime do Kysaku. Tam sme rýchlo prestúpili na vlak do Ličartoviec.

Po príjemnom dni, aj keď uzímenom, sme sa vrátili do zariadenia. Opäť raz plný zážitkov, mysl'ou oddýchnutí a hlavne, že nás to všetkých niekam posunulo, už či ide o našu kondíciu, odvahu, otužilosť. Každopádne to bol náš ďalší skvelý deň.



Linda Varadyová
Mgr. Marek Hanudel'

Vianočné trhy v Košiciach

Náš posledný plánovaný výlet v tomto roku sa niesol v znamení Vianoc. V klube „Túlavé nohy“ sme sa rozhodli navštíviť vianočné trhy ale tak, aby to malo naozaj reálne tú pravú, vianočnú atmosféru so všetkým, ako sa patrí.

Vybrali sme sa s našimi prijímateľmi v obedňajších hodinách s tým, že si tú atmosféru vychutnáme až dokiaľ vydržíme byť tak dlho v tak veľkom meste. Vychystali sme sa, riadne naobliekali a vyrazili na vlak, ktorý nás odviezol priamo do Košíc.



Keď sme vystúpili, nasmerovali sme to rovno do Mestského parku a boli sme si pozrieť Jakabov palác. Odtiaľ sme prešli na Hlavnú ulicu. Na vianočné trhy by sme sa asi dostali aj so zatvorenými očami, nakoľko už z diaľky bolo cítiť vôňu klobás, vareného vína a iných vianočných pochutín.





My sme si to namierili rovno k primátorskému punču. Ten nás všetkých príjemne zohrial a my sme sa mohli naďalej túlať po Hlavnej ulici a obdivovať rôzne vianočné výrobky, ktoré sa predávali v stánkoch. Po asi dvoch hodinách nám už bola trochu zima, a tak sme si to nasmerovali do obchodného centra Aupark. Zastavili sme sa v jednej kaviarni a dali sme si kávu. Tá nám dala energiu a chuť sa ešte vrátiť do mesta.



Vonku sa zotmelo a konečne to začalo mať inú atmosféru. Tú pravú - vianočnú. Mesto bolo nádhorne vysvietené. Tma a vianočná výzdoba predsa nesmela chýbať na našom poslednom výlete tohto roka. Keďže v meste Košice je viacero vianočných trhov, tak sme si šli obzrieť aj trhy Košického samosprávneho kraja. Mali priam romantickú atmosféru. Tieto Župné vianočné trhy, ktoré sa konali v Katovej bašte, mali dokonca aj svoje klzisko, kde sa mohli návštevníci korčuľovať. Naši prijímatelia si tam pochutnali na tradičnom slovenskom jedle. Chliebík s masťou a cibulkou. Kto by si nedal? Pozreli sme si aj rôzne tanečné vystúpenia, vypočuli piesne účinkujúcich, ktorí sa počas celého večera starali o vianočný program.



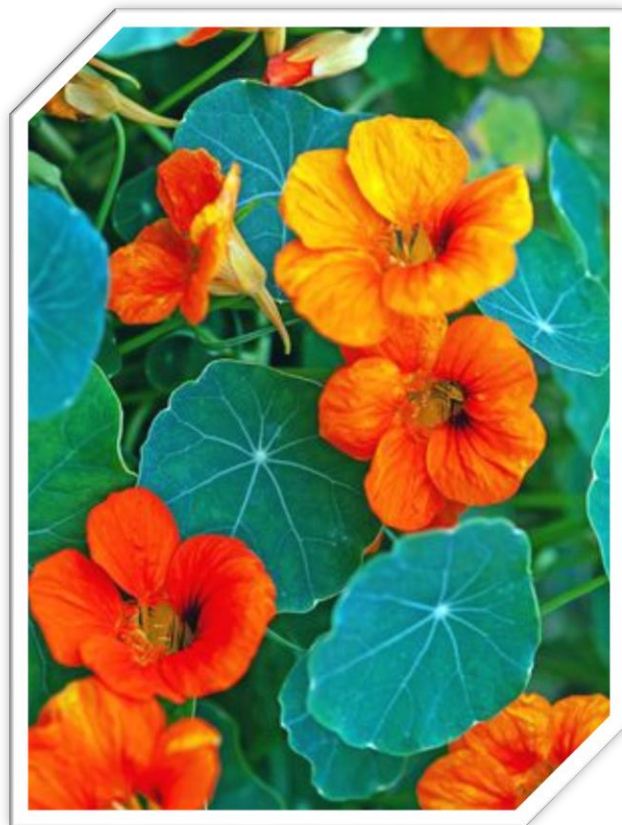
Nabrali sme si vianočnej atmosféry a vrátili sa už celkom unavení do nášho zariadenia. Z klubu „*Túlavé nohy*“ to bol tento rok posledný výlet, no už teraz plánujeme naše túlavé prekvapenia na ďalší rok 2025. Týmto sa chceme poďakovať v prvom rade našim prijímateľom, ktorí majú neustále záujem o naše výlety. Sú našou hnacou silou a motiváciou neustále niečo vymýšľať, tvoriť a posúvať sa. Žiaden hmotný dar sa nikdy nevyrovná tomu, čo si nesieme v srdci. Spomienky a zážitky, tak tie nám ostávajú navždy. Veríme, že ďalší rok ich opäť spolu niekoľko vytvoríme.

*Linda Varadyová
Mgr. Marek Hanudel'*

Kapucínka väčšia

Je veľa dôvodov, prečo sa nám oplatí mať kapucínku v našej záhrade. Je to veľmi cenná bylinka, ktorú sme si vysiali v záhrade a potom vypestovali. Je to na pohľad veľmi pekná, pôvabná, kvitnúca rastlina hýriaca od žltých, oranžových, červených až bielych farieb kvetov. Nevyžaduje si takmer žiadnu starostlivosť, no potrebuje veľa vlhky, mierne kyslastú a priepustnú pôdu. Vyrastá aj do väčších rozmerov a je aj popínavá – ťahavá do výšky 120- 140cm. Oplatí sa ju vysadiť v blízkosti vyšších rastlín ako sú paradajky, kukurica. Kvitne od jari až do jesene. Najlepší čas zber kvetov je ráno.

Táto bylinka je veľmi obľúbená u záhradkárov z dôvodu, že poskytuje susediacim rastlinám v záhrade ochranu pred škodcami. Patrí totiž medzi liečivé rastliny, ktoré sa vyznačujú svojimi antiseptickými vlastnosťami. Je veľmi užitočná pri infekciách dýchacích ciest a močového traktu, celkovo posilňuje obranyschopnosť organizmu.



Kvety kapucínky sú jedlé s jemnou korenistou chuťou, ktoré nám môžu pri servírovaní naše jedlá skrášliť. Dajú sa použiť do šalátov, nátierok a omáčok, tak ako aj listy, hlavne v surovom stave. Má pikantnú chuť, stonka pripomína pažítku. Kvet obsahuje vitamín C, draslík či silice. Je výborným zdrojom železa, takže je prospešná pri anémii. Kvet sa väčšinou používa ako prírodný dezinfekčný prostriedok a antibiotikum. Dokáže bojovať s viac ako 40-timi druhmi baktérií, tak ako aj semená. Dokážu pomôcť pri infekciách bez toho, aby zničili črevnú mikrobiotu.

Najlepší účinok má hlavne pri počiatočných príznakoch choroby. Kapucínka môže účinne pomôcť pri liečení viacerých orgánov, napríklad obličiek, ženských orgánov, prostaty a močového mechúra. Svoju liečivú silu ukázala nielen proti baktériám, ale aj proti plesniam a vírusom, v obrane proti streptokokom. Často sa používa do čajových zmesí, keďže má výborný protizápalový účinok v prírodnej medicíne. Čerstvá šťava aj šťava z čerstvých listov má okamžitý dezinfekčný účinok, lieči pokožku, pomáha proti vypadávaniu vlasov a tvorbe lupín. Z kapucínky si môžeme pripraviť aj liečivý kúpeľ.



Tinktúra

Z kapucínky sa vyrába tinktúra. Tu je recept:

Viac ako pol kila čerstvej kapucínky zalejeme roztokom vody a bieleho alkoholu v pomere 25 % alkoholu a 75% vody. Necháme na tmavom mieste lúhovať 6 týždňov, potom precedíme. Užívame v zimných mesiacoch 1 až 2 lyžičky denne. Kto nemôže užívať tinktúru s alkoholom, stačí doliať vodu, alkohol vyprchá. Dá sa však zaliať aj octom, ktorý konzervuje. Tak na zdravie !

Zdroj : www.zdravetipy.dobrenoviny.sk

Oregano

Predstavujem vám bylinku s názvom oregano, alebo pamajorán obyčajný, v češtine nazvanú dobromysl.

Pochádza hlavne zo Stredomoria. Je široko používaný vo francúzskej, gréckej aj talianskej kuchyni na ochutenie jedál. Bylina je zaujímavá tým, že je hojivá, pretože má blahodárne účinky na dýchacie cesty, je prírodným antidepresívom, má silné protizápalové účinky.



Rastie v teplejších oblastiach, na slnečných svahoch, pri potokoch, lesných okrajoch na suchších hlinitých pôdach bohatých na živiny. Zbiera sa od jari do jesene, ideálny čas je júl a september, najlepšie ráno za slnečného počasia, keď je v rastline najviac účinných látok. Oblubujú ho včely a motýle. Je nenápadná s ružovo - fialovými kvetmi a má výraznú charakteristickú vôňu. Pestujeme si ju aj u nás v našej bylinkovej záhradke. S členmi bylinkového klubu zberáme, sušíme a robievame si z neho liečivý čaj. Upokojuje myseľ, prehľbuje spánok.

Názov „dobromysl“ – dobrá myseľ znamená, že táto bylina má priaznivý účinok na náš nervový systém, a preto sa používa ako prírodné antidepresívum. Ak trpíme problémami so spánkom, alebo nepríjemnými migrénami, dobromysl - oregano môže byť veľkou pomocou. Bylina bohatá na antioxidanty. Množstvo antioxidantov v tejto rastline je veľmi bohaté a zdraviu prospešné. Chránia naše telo pred oxidačným stresom a voľnými radikálmi, ktoré spôsobujú rozvoj rôznych chronických ochorení, ako je rakovina a srdcové choroby.

Vyhrajte boj nad nachladením. Oregano má aj veľké antiseptické a protizápalové účinky, čo z neho robí prírodné antibiotikum, obsahuje látku s názvom „kavarol“, ktoré je jedným z najúčinnějších prírodných antibiotík, ktoré v tele nezanechávajú stopy, ako pri priemyselne vyrábaných antibiotík. Pomáha na nepríjemný kašeľ, prechladnutie a ďalšie respiračné problémy, pomôže nám s kašľom, astme a celkovým zotavením.

Podporuje trávenie a zdravie čriev. Oregano má tiež významné zastúpenie pri ochoreniach čriev a žalúdka. Či už ide o zápal, alebo bolesť brucha, hnačku, nadúvanie. Bojuje proti črevným parazitom, zabraňuje poškodeniu črevnej steny, dokonca pomáha znižovať hladinu cholesterolu. Užitočný je pri prevencii rakoviny hrubého čreva. Zvyšuje sekréciu žlče, čím zlepšuje trávenie potravy a podporuje chuť do jedla.

Čaj nielen na prechladnutie. Môžeme piť odvar z oregana, ako čaj na prechladnutie, kašeľ a ochorenia dýchacích ciest. Má tiež močopudný účinok, reguluje menštruáciu, má upokojujúci účinok. Užíva sa ako kloktadlo na zápal dŕasien a alebo mandlí. Keď máte silný kašeľ, nádchu alebo migrénu, odporúča sa inhalácia pary, ktorá zmierňuje tieto problémy.

Olej z oregana. Máme tu recept na oreganový olej, ktorý sme si tiež zhotovili v klube Bylinkárium. Jemne nakrájame dve hrste bylín, nasypeme do pohára, zalejeme 0,5 litra slnečnicového oleja. Macerujeme pri izbovej teplote na slnečnom mieste 6 týždňov, potom precedíme. Hotový olej používame na vírusové ochorenia, infekcie dýchacích ciest, hrtanu, proti stresu, zápalu tenkého a hrubého čreva, močového mechúra. Pri migrénach sa môže použiť na masáže spánkovej oblasti hlavy. Dezinfikuje ústnu dutinu, zmierňuje bolesti zubov. Môžete si dať niekoľko kvapiek na zubnú kefku a vyčistiť si ňou ústa.



Vedľa ďalšie účinky. Aj keď má dobromysl veľa pozitívnych účinkov na naše zdravie, pri jeho použití musíme byť opatrní. Vždy sa treba poradiť s lekárom alebo odborníkom, ktorí vám poradia. Oregano môže pri väčšom množstve užitia ovplyvniť vstrebávanie prvkov ako je meď, železo alebo zinok. Môže znížiť hladinu cukru v krvi, čo spôsobuje žalúdočnú nevoľnosť. Opatrní by mali byť aj ľudia s alergiami. Pri užívaní oregana si treba urobiť niekoľkodňovú prestávku.

Zdoj: www.celostnimedica.cz, www.kouzlnelybyliny.cz, www.zdravi.euro.cz, www.bozskenapady.sk

Lucia Vicová

POINT



Rodinné poradne



Rodinná poradňa je miestom pre každého, kto cíti nepohodu v dôsledku vnútorného psychického, vzťahového, sociálneho a spoločenského rozpoloženia vo vzťahu k rodine, kto sa nachádza v nepriaznivej či náročnej životnej situácii, stráca pocit istoty a podpory v domácom prostredí, v rodinných vzťahoch, čelí životným zmenám alebo výzvam, s ktorými sa vlastnými silami nevie vysporiadať a potrebuje psychologickú alebo sociálnu pomoc.

Sú určené pre:

- jednotlivca,
- manželské/partnerské páry a iných rodinných príslušníkov (ktorí spolu dlhodobo žijú a zdieľajú spoločnú domácnosť, ekonomiku a hodnoty),
- rodiny.

Služby rodinnej poradne sú:

- bezplatné,
- určené každému bez ohľadu na spoločenské postavenie, finančné zabezpečenie, vierovyznanie, etnicitu, štátnu príslušnosť, sexuálnu alebo náboženskú orientáciu,
- dostupné pre každého záujemcu o pomoc i formou anonymnej spolupráce (bez povinnosti poskytnúť osobné údaje).



Objednať sa môžete osobne, telefonicky alebo e-mailom:



- ✓ Prešov ropo.po@upsvr.gov.sk , 0918 978 128, 0918 639 717, Duchnovičovo námestie 1, 080 01 Prešov
- ✓ Košice ropo.ke@upsvr.gov.sk , 0918 639 583 Štúrova 7, 040 01 Košice
- ✓ Humenné ropo.he@upsvr.gov.sk , 0918 639 784 Nám. Slobody 26/10, 066 01 Humenné
- ✓ Žilina ropo.za@upsvr.gov.sk , 0918 638 951 Štúrova 13, 010 01 Žilina
- ✓ Nové Zámky ropo.nz@upsvr.gov.sk , 0918 639 976, M. R. Štefánika 45, 940 02, Nové Zámky
- ✓ Banská Bystrica ropo.bb@upsvr.gov.sk , 0918 348 816, Kuzmányho 16, 974 01 Banská Bystrica
- ✓ Trenčín ropo.tn@upsvr.gov.sk , 0918 978 122, Dolný Šianec 1, 911 48 Trenčín
- ✓ Trnava ropo.tt@upsvr.gov.sk , 0918 637 758, Paulínska 17, 917 01 Trnava
- ✓ Bratislava ropo.ba@upsvr.gov.sk , 0918 782 700, 0918 368 542, 0918 420 508, Jarošova 1, 831 03 Bratislava

Obrátiť sa na Rodinnú poradňu môžete, ak máte:

- vzťahové problémy v rodine (medzi partnermi, medzi rodičmi a deťmi, v súrodeneckých vzťahoch, v širšej rodine, problémové spolužitie viacerých generácií v rodine) ale i mimo rodinu, ktoré však majú vplyv na rodinný život (pracovné vzťahy, priateľské vzťahy...);
- trápia Vás výchovné problémy s deťmi, máte odlišné názory na výchovu v partnerstve/manželstve a na rodičovstvo;
- prežívate rodinné krízy, máte časté nedorozumenia, hádky, odcudzili ste sa s partnerom, zvažujete rozchod alebo rozvod, prípadne porozvodové usporiadanie rodinných záležitostí;
- stratili ste blízkeho človeka;
- objavili sa zdravotné problémy u členov rodiny, nedokázate sa postarať o člena vašej rodiny kvôli vysokému veku či chorobe;
- máte problémy s integráciou rodiny do komunity, spoločnosti (napr. z dôvodu kultúrnej, etnickej odlišnosti);
- neviete sa prispôbiť životným zmenám;
- trápia vás komunikačné problémy, konflikty a stres;
- ste sociálne vylúčený;
- v rodine máte rizikové sociálne javy (násilie v rodine, alkoholizmus, domáce násilie a pod.);
- neviete na aké príspevky a dávky od štátu máte nárok, kde ich vybaviť a pod.



Okrem poradenstva realizovaného v priestoroch Rodinnej poradne je možné poskytovať poradenstvo aj prostredníctvom telekomunikačných prostriedkov a taktiež v domácom alebo inom prirodzenom prostredí klienta (v prípadoch, keď je to pre dosiahnutie stanovených cieľov dôležité). Poradenstvo môžete využiť v Rodinných poradniach i mimo svoj okres pobytu/bydliska po celom Slovensku, ktoré sa postupne budú otvárať i v ďalších mestách v roku 2025. viac informácií nájdete i na internetových stránkach www.rodinnaporadna.gov.sk a www.upsvr.gov.sk

Pracovný čas v rodinných poradniach

Pondelok: 8:00-12:00 / 13:00-15:00

Utorok: 8:00-12:00 / 13:00-15:00

Streda: 8:00-12:00 / 13:00-17:00

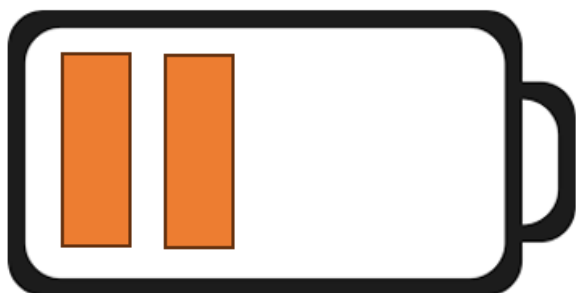
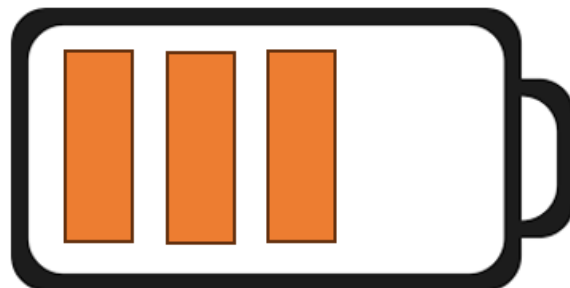
Štvrtok: 8:00-12:00 / 13:00-15:00

Piatok: 8:00-12:00

Národný projekt Rodinné poradne II. - rozvoj poskytovania poradensko- psychologických služieb pre jednotlivcov, páry a rodiny

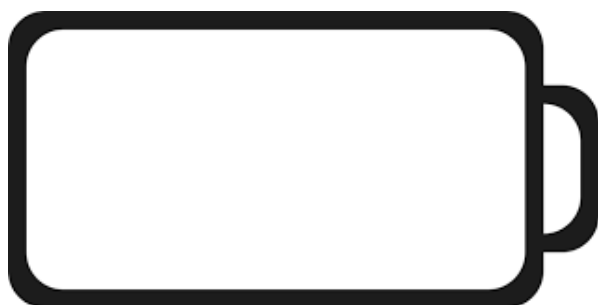
NEZHASÍNAJ

Názov článku môže evokovať súvislosť so známym podcastom plným rôznych desivých historiek. Nie je to tak celkom náhoda. Aj keď nejde o kriminálne príbehy, ani o nevysvetliteľné záhady, budeme sa dnes venovať téme, ktorá sa tak trochu dotýka každého z nás a jej ignorovanie môže mať na náš život veľmi neblahý až dramatický vplyv. Reč bude o syndróme, ktorý je známy ako burnout syndrom, syndróm vyhorenia, vypálenia alebo tiež vyhasnutia. Aby sme nezhasli v dôsledku vyčerpania vnútorných energetických zásob, je potrebné vedieť rozoznať signály, ktoré nám naše telo dáva, keď sa nesprávame v súlade s jeho potrebami.



Najjednoduchšie by sme tento syndróm vedeli zadefinovať ako posledné štádium, v ktorom sa človek cíti fyzicky aj psychicky vyčerpaný a stratil svoje pôvodné nadšenie a motiváciu k činnosti. Do tohto bodu však nikto nepríde za minútu, ani za pár dní. Ide o proces trvajúci niekoľko mesiacov, prípadne rokov a závisí od viacerých faktorov, medzi ktoré patrí napríklad aj individuálna tolerancia na záťaž. Tento proces, smerujúci k vyhoreniu / vyhasnutiu, má 4 štádia.

Prvé je charakteristické nadšením, energiou, vysokými cieľmi a zanietením. V druhom štádiu emocionálne a fyzické vyčerpanie dosahuje vrchol. Vynaložené úsilie nekorešponduje s očakávaniami nadriadeného, chýba ocenenie, pracovné tempo sa následne ešte zvyšuje. V treťom štádiu je človek rozčarovaný, sklamaný a dochádza k dehumanizácii ľudí (zaznávanie, osočovanie). V tomto štádiu je človek podráždený a netrzeplivý k svojmu okoliu. Tu nastupujú do hry často stimulanty na zvýšenie produktivity, v snahe dosiahnuť ešte viac napriek nedostatku energie, alebo naopak lieky na spanie, keďže v tomto momente je zaspávanie už často spojené s problémami. V poslednom, terminálnom štádiu burnout syndrómu, sa úplne vytráca životná energia aj pracovné zanietenie a nastupuje negativizmus, emocionálne a telesné vyčerpanie.



Na úplné posúdenie psychického stavu je dôležitá spolupráca s odborníkom. Avšak aj jednoduchý skríningový test publikovaný v knihe Syndrom vyhoření (Rush, M.D., 2003), vám napovie, ako na tom momentálne ste. Nezabúdajte, že nech sa momentálne nachádzate v ktoromkoľvek štádiu, nič nie je nemenné. Dôležité je vyhľadať pomoc odborníka, ktorý vám pomôže nájsť nové stratégie pri hľadaní rovnováhy medzi osobným a pracovným životom a vrátiť sa tak k plnohodnotnému prežívaniu.

Test - Syndróm vyhorenia

Každý z nasledujúcich výrokov ohodnotíte číslom od 1 do 5, podľa toho, ako sa s ním skutočne stotožňujete. Pri zvažovaní svojich odpovedí berte do úvahy posledných 6 mesiacov a odpovedajte pravdivo, ako to skutočne cítite.

Hodnotenie 1 znamená rozhodne nie a 5 znamená jasné áno. Na záver si spočítajte body a zistite, ako na tom momentálne ste.

1 – rozhodne nie 2 – skôr nie 3 – možno 4 – skôr áno 5 – jasné áno

1. Zdá sa mi, že čím viac pracujem, tým sú moje výsledky horšie.	1	2	3	4	5
2. Desí ma predstava, že musím chodiť každý deň do práce.	1	2	3	4	5
3. Zdá sa mi, že mám menej fyzickej energie ako predtým.	1	2	3	4	5
4. Rozčuľujú ma veci, ktoré mi predtým nevadili.	1	2	3	4	5
5. Zisťujem, že sa čoraz viac stráňim ľuďí.	1	2	3	4	5
6. Pripadá mi, že som vznetlivejší/ia.	1	2	3	4	5
7. Horšie sa mi sústredí.	1	2	3	4	5
8. Stále častejšie sa mi opakujú situácie, že sa mi nechce vstať z postele.	1	2	3	4	5
9. Prestávam veriť svojim schopnostiam.	1	2	3	4	5
10. Pripadá mi stále ťažšie sústrediť sa na prácu.	1	2	3	4	5
11. Je pre mňa náročné riskovať.	1	2	3	4	5
12. Stále viac ma rozčuľujú moje neúspechy.	1	2	3	4	5
13. V poslednej dobe viním za svoju situáciu Boha.	1	2	3	4	5
14. Niekedy mám chuť od všetkého utiecť.	1	2	3	4	5
15. Robí mi čím ďalej, tým väčšie starosti, či svoju prácu niekedy dokončím.	1	2	3	4	5
16. Pripadá mi, že je všetko po starom alebo dokonca horšie.	1	2	3	4	5
17. Zdá sa mi, že všetko, čo sa snažím robiť, pohlcuje viac energie, než je energia, ktorou disponujem.	1	2	3	4	5
18. Zisťujem, že je pre mňa náročné splniť aj jednoduché a rutinné úlohy.	1	2	3	4	5
19. Prajem si, aby ma ľudia nechali na pokoji.	1	2	3	4	5
20. Zmeny, ktoré na sebe pozorujem, ma sklúčujú.	1	2	3	4	5

Vyhodnotenie

0- 30 bodov- vyhorenie vám nehrozí.

31- 45 bodov – vykazujete niektoré zo symptómov vyhorenia.

46 – 60 bodov – zrejme sa nachádzate v počiatočnom štádiu vyhorenia.

61- 75 – rozhodne prechádzate procesom vyhorenia

Viac než 75 bodov – Prežívate pokročilé štádiu vyhorenia. Je lepšie sa obrátiť na odbornú pomoc.

*PhDr. Monika Hynek Girmalová
Psychologička*

Kačacie hody



Kačacie hody patria do gastronomického sviatku jesene. A k takémuto hodovaniu samozrejme patrí aj príjemná sviatočná nálada a krásne prestretý stôl, plný lákavých pochúťok. Medzi najatraktívnejšie dobroty na hodoch určite patrí domáca hydina - pečené kačacie stehná či restované kačacie prsia.

My sme si pochutnali na pečených stehnách a ako prílohu sme podávali zemiakovú lokšu. Samozrejme nesmela chýbať červená kapusta. Nezabudli sme ani na polievku a naši prijímatelia a zamestnanci si pochutnali na kačacom vývare s pečeňovými knedličkami. Toto slávnostné menu sme ukončili čerešničkou na záver, ktorým bola karamelová kocka.



Deň indickej kuchyne

Deň indickej kuchyne sme pripravovali po prvýkrát v našom zariadení a na príprave sa podieľali predovšetkým naše šikovné kuchárky.

Rozmanitosť indickej kuchyne nemá hraníc. Jej špecifickosť zvyrazňuje najmä korenie, ktoré obyvatelia tejto krajiny precízne používajú na vyváženie chutí týchto „exotických“ pokrmov. Medzi najčastejšie používané koreniny v Indii patria chilli, kurkuma, šafran, zázvor, kardanom. Samozrejme, nemôžeme zabudnúť na karí, ktoré tvorí základ väčšiny indických jedál.



Vybrať si z indických pokrmov nie je vôbec jednoduché. Špeciality tejto kuchyne pozostávajú z druhov jedál ako napríklad **Tikka Masala**, ktorých základ tvoria kúsky kuracieho prípadne iného druhu mäsa v rôznych obmenách omáčok. Podotýkame, že hovädzie mäso v indickej kuchyni nenájdete, keďže krava je v Indii posvätným zvieratkom.

Medzi **tradičné indické pochúťky** patrí chlieb. Na rozdiel od nášho „chlebíka“ sa vyznačuje rozličnými chuťami a tvarmi platiek. Medzi najznámejšie patrí okrem platiek Papadum, Parota, Bhatura, Purí alebo Naan, aj indický chlieb **Paratha**. Ten sa pripravuje z vody, múky a oleja, a pečie sa na panvici.

Sprievodcom nášho indického menu bola polievka DAAL z červenej šošovice a hlavné jedlo Chicken Tikka Masala s indickým chlebom NAAN, samozrejme, sme nezabudli aj na našich vegetariánov a im sme ako hlavné jedlo podávali indické Aloo gobi.

Veríme, že našim prijímateľom a zamestnancom táto kuchyňa chutila a v budúcnosti skúsime iný druh kuchyne z iného kúta sveta.



*Slavomíra Andrejčáková
vedúca obslužných činností*



Londýnske rezy

Toto je starý recept, jeho príprava je jednoduchá a chuť výborná. Určite ho vyskúšajte!

Suroviny na cesto:

300g múka polohrubá
200g maslo
120g cukor práškový
0,5 bal. prášok do pečiva
4-6 žltok

Plnka:

300g lekvár pikantný

Na vrch:

4-6 ks bielky
200g cukor práškový
200g orechy vlašské mleté
1 bal. vanilkový cukor
1 hrst' nasekané vlašské orechy

Postup:

1. Z múky, masla, cukru, žĺtkov a prášku do pečiva urobíme cesto a necháme ho asi pol hodiny v chladničke postáť, potom ho na pomúčenej doske rozvaľkáme a preložíme na plech.
2. Na plechu ho rovnomerne potrieme obľúbeným lekvárom.
3. Z bielkov, cukru a vanilkového cukru ušľaháme tuhý sneh, primiešame mleté orechy a masu vylejeme na lekvárom potreté cesto.
4. Vrch ešte môžeme, ale nemusíme posypať sekanými orechmi. Pečieme pri 180 st. 20 -25 min.
5. Po vložení do rúry vrchné pečenie vypneme.



*Prajeme Vám
požehnané
sviatky*

Členovia Klubu labužníkov
a kulinárov

*Mgr. Miriam Lipková
Zuzana Slobodníková
Marek Fertál*



Slovnaft Cup

FC Tatran Prešov – FK Rača

Dňa 06.11.2024 sa v Ličartovciach konal futbalový zápas Slovenského pohára medzi mužstvami FC Tatran Prešov a FK Rača. Dohodli sme sa, že si októbrové slnečné popoludnie spríjemníme športom. Mali sme to blízko, veď k futbalovému štadiónu v Ličartovciach to z nášho zariadenia je maximálne jeden kilometer.



Bol to napínavý zápas, v ktorom sme videli tri góly a do záverečného hvizdu rozhodcu nebol istý víťaz. Všetkých nás potešilo, že víťazom sa stal FC Tartan Prešov s výsledkom 2:1 a tak postúpil do ďalšieho kola Slovnaft Cupu.

Mgr. Tomáš Chripák

MEDZINÁRODNÝ DEŇ OSÔB SO ZDRAVOTNÝM POSTIHNUTÍM (OSN)



Medzinárodný deň osôb so zdravotným postihnutím (OSN) je významnou príležitosťou pripomenúť si dôležitosť inklúzie a rovnosti pre všetkých.

Tento deň, oslavovaný každoročne 3. decembra, zdôrazňuje potrebu odstraňovania bariér, ktoré bránia ľuďom so zdravotným postihnutím v plnej integrácii do spoločnosti. Je to čas, kedy môžeme podporiť myšlienku prístupnosti, či už v pracovnom prostredí, školstve alebo verejných službách.



Rovnosť príležitostí je základným právom každého človeka a jej naplnenie prispieva k spravodlivejšej spoločnosti. Spoločne môžeme vytvoriť svet, kde sa nikto necíti vylúčený. Poďme dnes viac premýšľať o tom, ako môžeme pomôcť budovať prostredie, kde sú všetci vítaní. Každý z nás môže byť súčasťou zmeny, ktorá robí svet lepším miestom.

Zdroj: <https://www.socialnapraca.sk>

Mgr. Miriam Lipková

Meranie zraku – OZ SUPEROČKO

Zrak je pre človeka jedným z najdôležitejších zmyslov, vďaka ktorému vieme vnímať svet okolo nás. Pomocou zraku získavame až 80% informácií z vonkajšieho prostredia. Práve preto sme v rámci poskytovania zdravotnej starostlivosti s nadšením prijali ponuku na bezplatné meranie zraku pre prijímateľov, ale aj zamestnancov nášho CSS.



Merania zraku sa zhostili kvalifikovaní optometriсти z Občianskeho združenia SUPEROČKO, ktorí vykonali odborné vyšetrenie zraku či doporučili dioptrie, poradili alebo doporučili návštevu očnej ambulancie. Meranie zraku sa uskutočnilo 30.10.2024 v priestoroch našej knižnice.



Naše poďakovanie patrí OZ SUPEROČKO za ich ľudský prístup, odbornosť a ochotu prísť až k nám.



Jana Tomášová

Naši oslávenci

Oslava narodenín v mesiaci OKTÓBER

Bartkovský František
Suchý Jozef
Filipovičová Ivona
Miženko Ondrej
Svitilová Františka
Saloky Ľubomír
Sivák Jozef

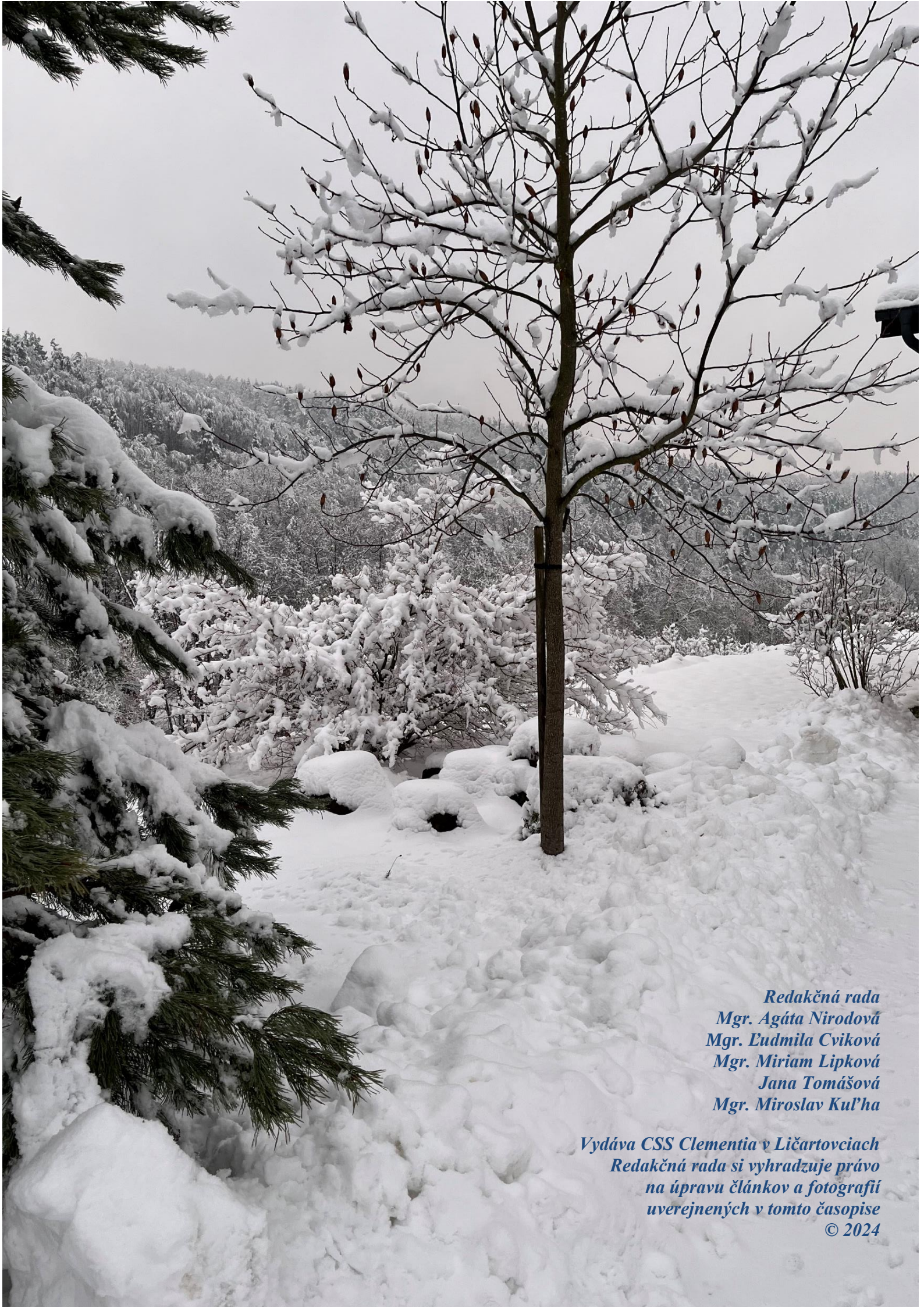
Oslava narodenín v mesiaci NOVEMBER

Pošivák Peter
Tulej František
Škvor Peter
Chomanič Otto
Petriláková Alena

Oslava narodenín v mesiaci DECEMBER

Marcin Ondrej
Strišovský Jozef
Petrek Milan
Gajdoš Dušan

*Oslávencom srdečne
blahoželáme!*



Redakčná rada
Mgr. Agáta Nirodová
Mgr. Eudmila Cviková
Mgr. Miriam Lipková
Jana Tomášová
Mgr. Miroslav Kuřha

Vydáva CSS Clementia v Ličartovciach
Redakčná rada si vyhradzuje právo
na úpravu článkov a fotografií
uverejnených v tomto časopise
© 2024